



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01168	Grysikowa lekk.got. (porcja)		08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym (porc	
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g		Jaja	1 s
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Selery	20 g		Majonez	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Margaryna zw.	5 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Szynka kanapkowa	30 g
	Bulka 100g	1 sz		Kasza manna	25 g		Ryż	25 g
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
				Jarzynka	2 g		Herbata	2 g
			06104	Gulasz drobiowy got (porcja)			Cukier	20 g
				Kurczak ćwiartka	150 g		Bulka 100g	1 sz
				Mleko 2%	40 g		Masło roślinne	10 g
				Marchew	20 g	3628	Pomidory	50 g
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09062	Jarzynki got.opr. (g)				
				Margaryna	7 g			
				Marchew	80 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Pietruszka	50 g			
				Selery	50 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		379 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1036 [kcal]	Wartość kaloryczna:		746 [kcal]
Wartość zestawu:		_____ [zł]	Wartość zestawu:		_____ [zł]	Wartość zestawu:		_____ [zł]

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Błonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
9045	2162	45.06	13.24	309.01	88.72	52.84	12.46	844.17	38.64	156.40

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Obiad	Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten